

Dialogo e mitologia, crescere attraverso le storie

Non possiamo liberarci completamente dai nostri pregiudizi, perché sono parte della nostra identità, ma possiamo affrontarli con il dialogo per trovare una nuova via di relazione con essi. I nostri pregiudizi derivano dalla cultura, dai nostri maestri, genitori, dai libri che abbiamo letto, dalle nostre esperienze e da ogni relazione instaurata. I pregiudizi sono *bias* cognitivi che non ci consentono di stare in una relazione inclusiva e di scambio con ciò che incontriamo. Il *bias* è un potente filtro percettivo che ci accompagna nelle esperienze quotidiane, ne esistono moltissimi e in comune hanno il fatto di poter divenire, senza consapevolezza, un ostacolo al dialogo.

Dialogo deriva dal greco “*dia-logos*”, dove il prefisso “*dia*” indica la massima distanza tra due punti della circonferenza. Intraprendere un dia-logo significa essere disposti a mettere in discussione elementi molto lontani tra loro, di cui spesso non cogliamo le relazioni e interconnessioni che invece sono sempre presenti, sia che facciano parte di noi stessi, sia che provengano dall'ambiente e dall'altro da me. Per dialogare occorre essere disposti ad ampliare la nostra intelligenza percettiva, per comprendere, ovvero prendere dentro di noi, il contesto e andare con lo sguardo dove di solito ci è precluso. Possiamo scegliere di partire dalla consapevolezza dei nostri *bias* e filtri percettivi, per poi comprendere che la percezione è un fenomeno in continuo sviluppo, costruito e generato continuamente.

Possiamo iniziare ad ampliare il nostro sguardo osservando più in profondità dentro e fuori di noi, dialogando con tutto ciò che emerge e si presenta alla nostra consapevolezza, in un'ottica che include, anziché escludere ciò che incontriamo.

Il mito in questo può diventare un grande alleato, nelle storie mitiche. Nelle dee della mitologia greca, ad esempio, ritroviamo personificazioni di energie archetipiche che presiedono importanti processi trasformativi. Attraverso le storie e le narrazioni noi costruiamo la nostra identità giorno dopo giorno, noi siamo le nostre storie e nelle storie dei miti greci, possiamo ritrovare energie che riconosciamo ed, empaticamente, entrare in risonanza con ciò che raccontano, perché fanno parte della nostra identità e rappresentano elementi che possiamo ritrovare trasversalmente in ogni cultura. Il loro vestito appartiene alla nostra, il corpo che abitano è proprietà di tutti i popoli.

Le storie delle dee della mitologia greca raccontano degli archetipi del femminile e del maschile dentro la donna, risuonano di una forza che possiamo riconoscere e riconoscerci, così come ci mettono in guardia da alcune modalità relazionali che potrebbero essere poco nutrienti per noi.

Per “*dea*” possiamo intendere la descrizione attraverso termini simbolici, di una tipologia femminile complessa che cogliamo dentro di noi e nelle donne che ci circondano, nonché nelle immagini iconografiche presenti ovunque nella nostra cultura. Le dee non solo possono aiutarci a osservare da nuovi punti di vista ciò che sentiamo e come ci muoviamo nel mondo ma, essendo archetipi, hanno anche il potere di trasformarlo.

Portare consapevolezza e quindi instaurare un dia-logo tra le parti di noi attraverso queste rappresentazioni può essere un'importante via di integrazione e trasformazione di sé e della nostra relazione con ciò che ci sta intorno.

Polarizzarsi, rinunciare a conoscere e non stare in relazione con questa ricchezza significa perdere la bellezza della partecipazione attiva al nostro esiste. Dialogo è confronto, attraverso questo strumento potremo trovare, alla fine della paura, noi stessi, quello che ci spaventa spesso è la contaminazione, che oggi vogliamo iniziare ad osservare da una nuova prospettiva, ovvero non come un perdere se stessi, bensì come possibilità di orientarci alla complessità. Contaminazione attraverso il dialogo e le storie mitiche come possibilità di cambiare prospettiva e *mindset*, come approccio relazionale che evita il riduzionismo del o/o e sceglie l'inclusione e la relazione tra la moltitudine che ci circonda e abita in noi.

Questa moltitudine è un ricchissimo premio per chi ha il coraggio di guardare oltre il conosciuto.

Teresa Piacentini, dott.ssa in Sociologia, counselor, formatrice e supervisore riconosciuta CNCP, appassionata e studiosa di mitologia, ha ideato il lavoro in gruppo di consapevolezza del femminile e maschile nella donna “Dialogare con le Dee” che propone alla Libera Accademia delle Scienze Umane di Parma, di cui è responsabile organizzativa e docente-formatrice, da svariati anni.